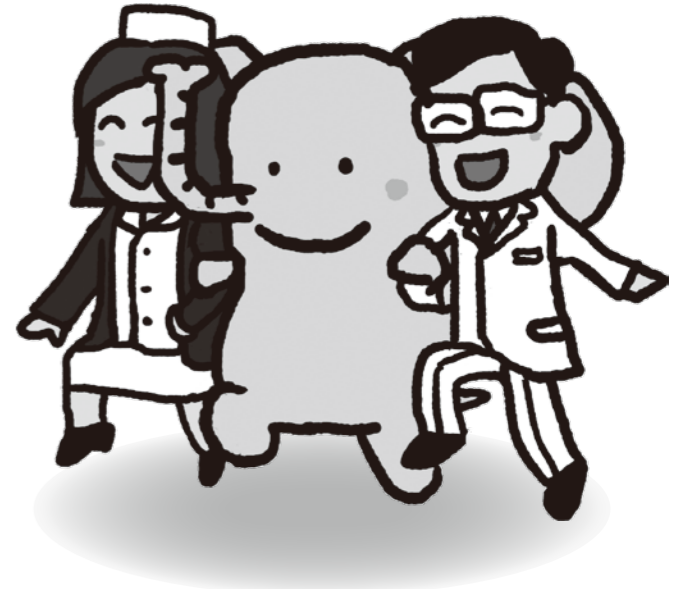


ケンシン Q&A

早期発見で早期治療 年1回の健(検)診を受けるゾウ!

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153



元気にいきいきと生活するためには、年1回の健康診断が大切です。「面倒くさい」、「時間がない」、「自分は健康だから大丈夫」と敬遠しがちですが、病気になってから初めて分かるのが健康の大切さです。自覚症状が出る前に健(検)診を受けましょう。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、「新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言」、または「広島県感染症拡大宣言」発令中は、健(検)診は実施しません。健(検)診開始後も医療機関、または健診専用電話で確認してください。

Q市ではどんな健(検)診をしているの？

- A市の健(検)診には、①特定健診・後期高齢者健診②がん検診③肝炎ウイルス検診があるゾウ!
- ① 特定健診・後期高齢者健診
身体測定・採血・尿検査など
 - ② がん検診
大腸がん・胃がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん検診
 - ③ 肝炎ウイルス検診
B型肝炎・C型肝炎検査

Qどの健(検)診を受けたらいいの？

A受けられる健(検)診の受診券が柿色の封筒で届くゾウ!

対象者には、今年度受けることができる健(検)診の受診券を送付しています。柿色の封筒が届いたら確認してください。

Q高い料金がかかるんじゃないの？

A無料または低額!市の健(検)診はとってもお得だゾウ!

市国民健康保険・後期高齢者医療保険の加入者は、全て無料です。社会保険など、その他の健康保険の加入者は、個人で受診する場合と比べ、低額で受診できます。

Qいつどこで受けたらいいの？

A一度にまとめて受けるなら集団健診!好きな日に受けるなら個別健診がオススメだゾウ!

こんなにお得♪市の健(検)診を受けないのはもったいないゾウ!!

健(検)診項目	対象年齢	自己負担額		市の健(検)診事業以外で受診した場合の一般的な料金
		大竹市国民健康保険・後期高齢者医療保険の方	その他の健康保険の方	
特定(一般)健診	40歳以上	無 料	—	約 9,000円
大腸がん検診			無 料	約 3,000円
胃がん検診			1,100円	約 9,000円
肺がん結核検診			300円	約 3,000円
肝炎ウイルス検診			1,700円	約 7,000円
乳がん検診			1,700円	約 8,000円
子宮頸がん検診	20歳以上	900円	約 7,000円	

集団健診

新型コロナウイルス感染症拡大のため、今年度は10月以降の実施となります。会場は総合市民会館です。

と き	申し込み締め切り
10月1日(木) 【女性のみ】※2	8月28日(金)
10月2日(金)	
10月4日(日)	
10月5日(月)	
10月6日(火)	
11月19日(木)	10月16日(金)
11月20日(金)	
令和3年2月18日(木)※3	令和3年1月22日(金)
令和3年2月19日(金)	

※1) 受付時間は30分ごとに区切ってご案内しますので、指定時間にご来場ください。※2) 10月1日(木)は女性のみ受診日です。託児(要予約)もあります。※3) 令和3年2月18日(木)のみ、午前・午後健診を実施します。

全ての健(検)診項目を一度にまとめて受診できます。※自動予約「毎年けんしんレポート」で登録済みの方は、申し込みは不要です。

個別健診

希望する日程・医療機関で受診できます。受診できる健(検)診項目は医療機関によって異なります。(胃がん検診・肺がん検診を受診できるのは集団健診のみ)

受診できる医療機関と健(検)診項目は、受診券と一緒に送付している「健診・がん検診のしおり」5頁6ページをご覧ください。

※「健診・がん検診のしおり」は、ホームページにも掲載しています。「トップページ」▽募集を探す▽令和2年度健診・がん検診などのお知らせ」で検索。

Qどうやって申し込んだらいいの？

A6月5日(金)から受け付け開始!集団健診は市役所へ。個別健診は直接医療機関に予約するゾウ!

集団健診

6月5日(金)から各日程の申し込み締め切り日までに保健医療課へ

健診専用電話
59-2155
8時30分から17時15分
(土・日曜日、祝日を除く)

郵送(必着)

「健診・がん検診のしおり」11ページの「集団健診申込書」に記入の上、返信用封筒で返送してください。

インターネット(24時間受け付け)

パソコン・スマートフォンで、ホームページの申し込みフォームから申し込みます。「トップページ」▽募集を探す▽令和2年度健診・がん検診などのお知らせ」。

※申し込みフォームは6月5日(金)8時30分から使用できます。



スマートフォンの方はコチラから。登録不要で、簡単な項目を入力するだけで申し込めるゾウ!

個別健診

受診できる期間は令和3年2月28日(日)までです。希望する医療機関に直接申し込みください。

Qがんなどの病気が見つかったら怖いですが…。

Aがん検診を受けないほうが怖いだゾウ!

検診を受けられる5つのがん(大腸がん・胃がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん)は、早期発見できれば完治する可能性が高くなります。検診を受けないまま、早期発見のチャンス逃すことのほうが怖いのです。

Q健康なので健(検)診は受けなくても大丈夫!

A受けたほうが安心だゾウ!

心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がなく進行することも多く、異常に気づくためには毎年の健診が欠かせません。年に1回の健(検)診を受けましょう。

集団健診申込の電話用メモ

- 健康保険証の種類
 - ・国民健康保険・後期高齢者医療保険
 - ・協会けんぽ・その他の保険
- 受診希望日

希望日	月	日()
-----	---	------
- 申し込みした健診・検診項目
 - ・特定健診または後期高齢者健診または、一般検診・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・子宮頸がん検診
 - ・乳がん検診・肝炎ウイルス検診

●新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載している催しなどは中止、または延期になる場合があります。

Q現在、通院中の病院で検査を受けている。市の健(検)診も受けないといけないの？

A市の健(検)診も受けて欲しいゾウ!

医療機関で治療の一環として受ける検査と健診は目的が違います。例えば、一口に血液検査と言っても、さまざまな項目があり、治療で実施している項目と健診で実施する項目は異なることがあります。さらに、健診結果をもとに、生活習慣病予防の保健指導など、健康づくりのお手伝いをします。現在通院中の方も健(検)診の対象者です。まずは主治医に相談してください。



お口の体操で誤嚥も予防 日頃からパタカラ体操をすることで誤嚥を防ぐことができます。



パタカラ体操の効果

- ・かむ力、飲み込む力の維持、向上
- ・唾液の分泌促進
- ・発音がはっきりする
- ・入れ歯が安定する
- ・表情が豊かになる
- など

お口のトレーニング
パタカラ体操

お問い合わせ
保健医療課 ☎59-2153

パタカラ体操は、食べ物や飲み物を上手にのど奥まで運ぶ動作を鍛えるための発音による運動です。「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで簡単に「カ」「ラ」と発音することができます。

咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで
6月4日(木)▶10日(水)は 歯と口の健康週間

お問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

食べることは豊かな生活につながり、好きなものを食べると幸せを感じます。口の中を良い状態に保ち、食事をおいしく味わうことのできる条件を整えるためにも、気軽に相談できる「かかりつけ歯科医院」を持ちましょう。



歯周病は自覚症状が乏しいため、知らず知らずのうちに進行しやすく、成人が歯を喪失する最大の原因となっています。「歯磨きのとき血が出る」「口臭が気になる」といった症状は歯周病の初期症状かもしれません。

節目年齢の市民を対象に、ワンコインで受けられる歯科健診を行っています。定期的に健診を受けて歯周病を予防しましょう。

ワンコインで歯と口の健康チェック 節目歯科健診を受けましょう

健診期間 6月1日(月)～令和3年2月27日(土)

対象 令和2年度中に満40歳、満50歳、満60歳、満70歳になる市民の方(対象者には、柿色の封筒で他の健(検)診の受診券と一緒に送付しています。)

※対象年齢の方で、受診券が届いていない方は、保健医療課へ連絡してください。受診券を交付します。

健診費用 500円

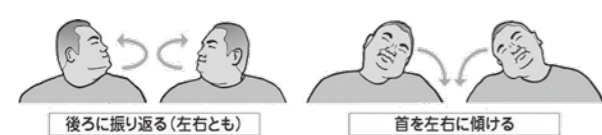
※生活保護世帯、令和元年度市民税非課税世帯の方は無料です。該当

自宅でできる「かみかみ百歳体操」 お口の健康が全身の健康に

問い合わせ 地域介護課 ☎28-6226



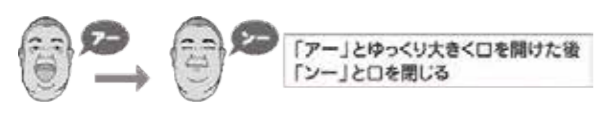
1 深呼吸 (3回)
全身の筋肉の緊張を取る効果



2 首のストレッチ【各1回】
(全身や嚥下筋の緊張を取る効果)



3 肩の運動
(全身や嚥下筋の緊張を取る効果)



4 口の開閉と舌のトレーニング【3回繰り返す】
(誤嚥予防)



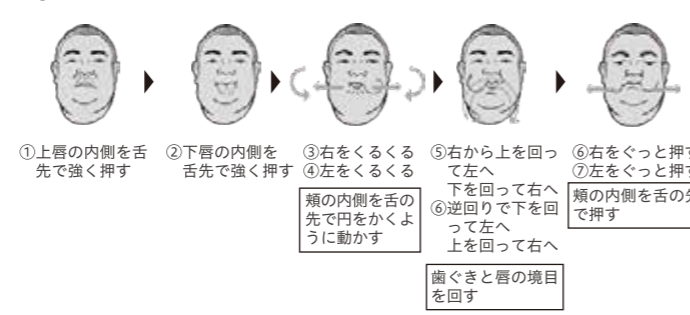
5 口の開閉と頬、首のトレーニング【3回繰り返す】
(誤嚥予防)

お口の健康は、食べる事だけでなく全身の健康とも密接な関係があり、糖尿病や肺炎などさまざまな病気や、うつ・認知機能にも影響します。しっかりかんでおいしく味わい、元気にしゃべって、しっかり呼吸する。全てお口の健康が全身の健康の大もとです。かむ力や飲み込む力を維持するために、効果的なお口の運動を習慣にしましょう。

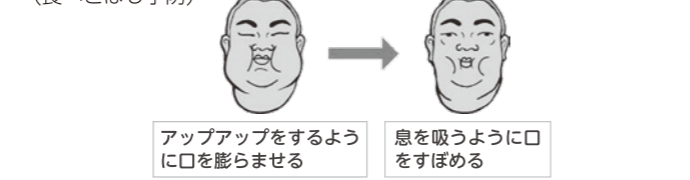
6 舌のトレーニング【3回繰り返す】
(唾液分泌促進)



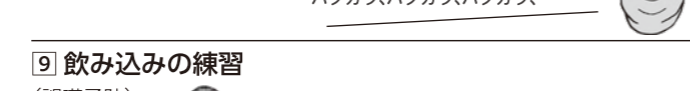
2 舌のトレーニング【3回繰り返す】
(唾液分泌促進)



7 口輪筋のトレーニング【3回】
(食べこぼし予防)



8 発声運動
(食べこぼし予防/誤嚥予防)



9 飲み込みの練習
(誤嚥予防)

口腔機能チェック 質問項目	回答
1 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか?	はい いいえ
2 お茶や汁物などでむせることがありますか?	はい いいえ
3 口の渇きが気になりますか?	はい いいえ

※上記の項目で「はい」に該当するものがある場合は、日頃から予防に取り組みましょう。

受診できる医療機関(大竹市内)

医療機関名	所在地	電話番号
荒田歯科クリニック	西栄1-8-19	52-6480
伊東歯科医院	新町1-12-13	52-4756
角田歯科医院	本町2-9-9	53-0648
川口歯科医院	玖波1-5-2	57-7350
神波歯科医院	新町1-11-17	52-3240
きらら歯科医院	西栄3-17-7	54-1182
これなが歯科医院	晴海1-6-10 2階	57-0118
谷口歯科クリニック	小方1-13-32	57-7456
坪井歯科クリニック	油見2-6-7	52-1181
長岡歯科医院	黒川1-8-27	57-6430
パウムクーヘン歯科クリニック	西栄1-13-3	28-4186
広中歯科医院	新町1-2-11	53-0888
藤井歯科医院	油見3-4-3	53-2206
みどり橋歯科医院	立戸1-3-10	52-8110

※廿日市内の一部医療機関でも受診できます。対象の医療機関は、受診券と一緒に送付している「大竹市節目歯科健診のリーフレット」をご覧ください。また、市ホームページにも掲載しています。(トップページ▽健康・予防・医療・福祉▽健康・予防に関するお知らせ▽歯と口の健康で検索)

※新型コロナウイルスの影響で、変更・中止の場合があります。

子どもの歯を守るつどいなどの(中止)

お問い合わせ 大竹地区歯科衛生連絡協議会事務局 (保健医療課内) ☎59-2153

6月6日(土)に予定していた「子どもの歯を守るつどい」「8020達成者表彰式」「はつらつ家族表彰の推薦」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりました。

食の知識を養い 食を選ぶ力を身に付ける 6月は「食育月間」です

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できるようになることです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みであり、子どもはもちろん、大人になってからも、「食育」は重要です。6月は「食育月間」。食べ物について改めて考えてみませんか。

「食が育むところから」 三食おいしく食べるまち

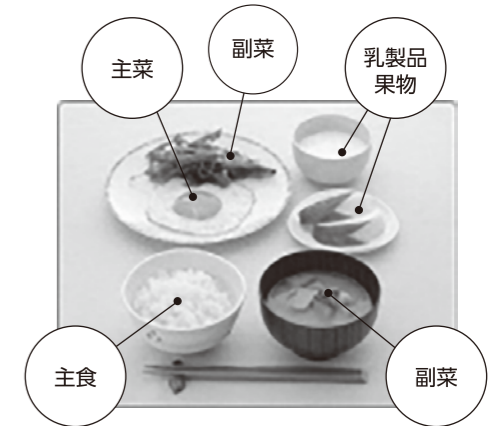
平成30年3月に改訂した「大竹市食育推進計画」で、「食が育むところから」三食おいしく食べるまちという将来像を描いています。市民一人一人が自ら考え、健康に良い食生活を営めるような環境づくりを目指し、次の3つの目標を掲げて取り組んでいます。

- 食への理解と知識の普及・啓発
- 食の安全・安心と地産地消の推進
- 食文化の継承

詳しくは市ホームページに掲載しています。

「主食」「主菜」「副菜」を3つそろえて、栄養バランスのとれた食事を楽しみましょう！

主食…ごはん・パン・麺など
主菜…肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理
副菜…野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理



出典：農林水産省Webサイト
https://www.maff.go.jp/syokukiku/kodomo_navi/about/case.html
バランスの取れた食事例を加工して作成

三食の中でも朝食は特に大切です

生活リズムを整え、睡眠をしっかりととり、早起きしてきちんと朝ごはんを食べる習慣を付けましょう。



ゾウのしんちゃん

HIV検査普及週間 HIV検査を受けてみんさい!!

問い合わせ 保健医療課 ☎59 2140

6月1日(月) ▶ 7日(日)

近年の新たなHIV感染者・エイズ患者数の合計は、約1400件前後の横ばいで推移しており、引き続き予断を許さない状況です。一方で、診断時に既にエイズを発症している方は約3割おり、早期発

見のための検査機会を逸していることによるものと考えられます。エイズとは、後天性免疫不全症候群とも呼ばれ、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)の感染によって引き起こされる病気の

お好み焼き風オープンオムレツ

材料 2人分

小松菜 …………… 1袋	牛乳 …………… 大さじ2
塩こしょう …………… 少々	お好みソース …… 大さじ2
ごま油 …………… 小さじ2	マヨネーズ ……… 大さじ1
卵 …………… 3個	かつお節 …………… 6g
納豆 …………… 小1パック	
たれ…(納豆の付属のもの)	

作り方

【下準備】

- ・小松菜は2cmの長さに切る。納豆は白っぽくなるまでしっかり混ぜ、たれを加えてさらによく混ぜる。
- ・卵はボウルに割り入れ、牛乳を加えて混ぜ、納豆を加えてさらによく混ぜる。

- 1 フライパンに油を入れて中火で熱し、小松菜を炒めて塩こしょうで味をつける。
- 2 ペーパーでフライパンの水気をふき取り、卵液を流し入れる。
- 3 火を弱め、ふたをして蒸し焼きにする。(5分くらい)
- 4 ふっくらしてきたらひっくり返してもう片面を2～3分焼く。
- 5 器に盛り付け、お好みソース・マヨネーズをかけ、かつお節をふりかける。

たんぱく質に野菜をプラスしたおすすめメニュー!

(1人分の栄養価)エネルギー :211kcal、たんぱく質:12.0g、脂質:12.0g、カルシウム:231mg、塩分:2.0g

1日分の野菜とれてますか? ヘルシーCOOKパツと教室

問い合わせ 保健医療課 ☎59 2153

料理と運動を通して、健康について学びます。運動はウォーキングエアロです。料理は、有機野菜を使ったメニューです。皆さんは、1日に必要な350gの野菜をとれていますか? 野菜を使った料理で必要な量を取り入れてみませんか。

対象 市内在住の方
参加料 500円(料理教室のみ)
持参品 料理教室 エプロン、三角巾、手拭きタオル
運動教室 運動しやすい服装、運動靴、飲み物、タオル
申し込み 料理教室は3日前までに、運動教室は前日までに、電話または直接保健医療課へ。(キャンセルする場合は、連絡してください)
※新型コロナウイルス感染症予防として、託児はしばらく休みます。また、当日検温をし、37度以上、または、せきなどの症状があれば参加を遠慮してください。

とき	ところ	内容
6月19日(金) 10時~11時30分	3階 多目的ホール	【運動教室】 ウォーキングエアロ ~誰でもできる簡単エクササイズ~
7月 3日(金) 10時~12時	1階 調理実習室	【料理教室】 有機野菜で安心! 栄養満点食事作り ~1日に必要な野菜の半分がとれる~

※託児はしばらくお休みします。(今後の託児予定は市ホームページをご覧ください)



の総称です。HIVへの感染はエイズではありません。感染経路は限られており、HIV感染は防ぐことができます。また、感染した場合にも早期に発見して、発症する前に治療を続けることで、感染前と変わらない日常生活を送ることができます。

3つの感染経路

血液、精液、膣分泌液などを介して感染します。感染経路は①性的接触、②血液感染、③母子感染の3つです。

HIV感染からエイズ発症までは、感染してもすぐに発症するわけではなく、数カ月から10年経過することもあります。感染すると免疫力が少しずつ低下し、普段はかからない弱い感染症にかかる(日和見感染)ことで発症します。ほとんど自覚症状がなく気づきにくいため、自覚のないままパートナーなどにも感染させる可能性があり、まずは自分の感染を知ることが感染拡大を防ぐために重要です。

感染の有無を知るために、検査を受けましょう。HIVの感染に心あたりがあったら、ためらわずにすぐに検査を受けましょう。ただし、感染したと思われる日から3カ月以上経過しないと、正確な判定ができない場合があります。

HIV(エイズ)抗体検査 肝炎ウイルス検査 梅毒検査

問い合わせ 県西部保健所 ☎0829-32-1181

匿名 無料 予約制

検査は匿名で受けられ、プライバシーは厳守されます。感染に心あたりがある方は、ためらわずにすぐ検査を受けましょう。※検査は無料で、予約が必要です。

と き 6月17日(水) 9時~11時
と ころ 県西部保健所(廿日市市桜尾2-2-68)
申し込み 県西部保健所へ。

保健所の検査は匿名で受けられ、プライバシーは厳守されます。

HIV感染

無症候期 HIV感染に由来する症状はありません

エイズ発症 日和見感染症などの発症